"ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ" – ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ
ಸಂಶೋಧನಾ ನಿಬಂಧ

ಸಂಶೋಧಕರು
ಶ್ರೀಮತಿ ಹಸ್ತಾ ಬಿ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ. ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿ ಸೋಜ

2016

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 151111030064

ಕರ್ನಾಟಕ ಥಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ ಮಂಗಳೂರು



"ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ

ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ"–ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ

ಸಂಶೋಧನಾ ನಿಬಂಧ

ಸಂಶೋಧಕರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಹಸ್ತಾ.ಬಿ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಡಾ.ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿ ಸೋಜ

2016

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 151111030064

ಕರ್ನಾಟಕ ತಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ ಮಂಗಳೂರು

ಯೋಗ್ಯತಾ ಪತ್ರ

್ರೀಮತಿ ಹಸ್ನಾ.ಬಿ. ಅವರು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ "ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ"-ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ಸಂಶೋಧಕರ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇವರು ಸಂಪ್ರಬಂಧದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಇದರ ಯಾವುದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿಯಾಗಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

Dr. Walter D Souza
Assistant Professor
Govt. First Grade College For Women
Balmatta, MANGALURU - 575 001

ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಎಂಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ "ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ"–ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವು ನನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲೋದಯವಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ತಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ.ವಾಲ್ಟರ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಈ ಸಂಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬೇರಾವುದೇ ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮ, ಅಥವಾ ತತ್ಸಮಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

(Hastha B)

ಸಂಶೋಧಕರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಅಧ್ಯಾಯ–1

ಪೀಠಿಕೆ

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ

ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಮಿತಿಗಳು

ಅಧ್ಯಯಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ;

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಹಲವಾರೂ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರೆಂಬ ಮನೋಭಾವವಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯು ಆಕೆ ಇನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೆ ಇದ್ದಾಳೆ.ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೆ ಬಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದಾಗಿದೆ.ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಕರಣ,ನಗರೀಕರಣ,ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ, ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಅರಿವು,ವಿಸ್ತ್ರತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಭಾವ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚೀಮಾತೀಕರಣ,ಇವುಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಘನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದ ಮೇಲೆ ಅಧಾರಿತವಾಗಿಲ್ಲ.ಈಗಿನ ಗಗನಕ್ಕೆರುತ್ತಿರುವ ಬೆಲೆಗಳು ಅರ್ಥಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ,ಅದು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ.ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಕೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಸಮಾತೊಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರ ಮತ್ರಾವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ.ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.ಯಾವುದೇ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ದೆಗಿಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಇವೆ ಮೊದಲಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಅರಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೂ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ.ಈಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆದ್ಯಾ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.ಅವರು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ.ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಾವೂ ಜವಾಬ್ದಾರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಕಛೇರಿ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಮಕ್ಕಳ

ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯಾವಾಗದಿರುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ದಾರಿಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು.ಅವರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲ ಎಂಬ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿದೆ.ಜತೆಗೆ ಅವಳು ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ತರಹ ಒಂದು ವಾತಾವರಣ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೀಳರಿಮೆ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಬಳಲುವಿಕೆ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಂತೃಪ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.ಅದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ಪತ್ರಾಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ಪೋಷಣೆ ಮನೆವಾರ್ತೆಗೆ ಸಹಾಯಕರ ಕೊರತೆ ಅರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವಗಳು ಅದರ ಉದ್ಯೋಗದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ ದುಡಿಮೆಗಾರರಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೂ ಕುಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.ಹೀಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನೊಸಾಮಾಜಿಕವು ಆಗಿದೆ.ಅದುದರಿಂದ ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ತಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮೂಲಕ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವ ಅಧುನಿಕ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಮುನ್ನುಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ

ಅಧ್ಯಯನದ ಮಹತ್ವ;

ತನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ದಿಯನ್ನು ಮನೋಸಾಮಜಿಕವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಕುಟುಂಬ ಅಥಾವಾ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಅದು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಾಗಾಗಿದ್ದಾನೆ.ಎಂಬುದರ ಅಧಾರ ಮೇಲೆ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ತೀರ್ವತರವಾದುದಾಗಿರಬಹುದು.ಮನೊಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ.ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿರುವ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನೊ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕೋಪ ಒತ್ತಡ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅಸಹ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಕೆಯ

ಮೇಲೆರಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇದ್ದೆ ಇದೆ.ಅಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳೊಳಗಿನ ಜಾಗರೂಕವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ನೋವು ಅಕೆಯ ಭಯಗಳು ಅತಂಕಗಳು ಒತ್ತಡಗಳು ಹೇಗೇ ಅಕೆಯ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.ಹೇಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಶೃಂಗಕ್ಕೆರುವುದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರದಿಂದಾಗಿ ಜೀವಮಾನಪಿಡಿ ಅಕೆ ಬವಳಿ ಬರೆಸುವ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತುಳಿಯಬೇಕಿದೆ.ಅಕೆಯ ಚೇತರಿಕೆ ತಾಳ್ಮೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯು ದೂರ ಹಾಗು ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸಗಳ ಭಾರದ ಹೊರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಕೆಯ ಚೇತನವನ್ನೆ ಹುದುಗಿಹೊಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮನೊಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಕೆಯ ಮಾನಸಿಕ ನೈತಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಲಯದೊಳಗೆ ಬೇಟೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು;

- ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ಯೊಗದ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವುದು.
- ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೊಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಗುವ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಮಾಡುವುದು.

ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ;

- ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಂಶೊಧಕರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಮುಂದಿನ ಸಂಶೊಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಅದ್ಯಯನದ ಪರಿಮಿತಿಗಳು

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಸದೃಶ/ಅಪೂರ್ವ ಅದುದರಿಂದ ಘಟಕಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಸಮಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ,
- ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮೂಂದೊಂದು ಓನ ಬದಲಾಗಬಹುದು
- ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅದ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾದ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ
- ಶೇ25ರಷ್ಟೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಸಾದ್ಯ ಅದುದರಿಂದ ಸಂಶೊಧನೆಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಉತ್ತರವನ್ನೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯನದ ವಿಧಾನಗಳು;

ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ; ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಯತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು,ದ್ವಿತೀಯದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು,ನೋದಾಣಿಗಾರರು,ಟೆಕ್ನಿಷನ್ಸ್,ದಾದಿಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಒಳಪಡಿಸುವ ಮಾನದಂಡ

- 25-ರಿಂದ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆ,ದ್ವಿತೀಯದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು,ದಾದಿಯರು,ನೊಂದಾಣಿಗಾರರು,ಟೆಕ್ನಿಷನ್ಸ್.

ಹೊರಗಿರಿಸುವ ಮಾನದಂಡ

- 25 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು 55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಸ್ವ-ಉದ್ಯೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲಾಗಿದೆ.

ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಸಾಧನಗಳು:

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ದವಾಗಿ ರಚಿತವಾದ 26 ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 3 ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದವು.ವಿಭಾಗ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ 12 ಬಗೆಗಳಿದ್ದವು.ವಿಭಾಗ 2ರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಕುರಿತಾದ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು.ಅದರಲ್ಲಿ 05 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು.ವಿಭಾಗ 3 ರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಾದ 09 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು.ಅವುಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕ,ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂದು 3 ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೌದು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಒತ್ತಡದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ದ್ವಿತೀಯ ದತ್ತಾಂಶ:

ದ್ವಿತೀಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯಗಳು:

ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಐದು ಮುಖ್ಯ ಅಧ್ಯಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪೀಠಿಕೆ,ಉದ್ದೇಶಗಳು,ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ,ಪರಿಮಿತಿಗಳು,ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಎರಡನೇಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ,ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಿಚಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು,ಪರಿಣಾಮಗಳು,ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಐದನೇಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾರಂಶ,ಫಲಿತಾಂಶಗಳು,ಸಲಹೆಗಳು,ಹಾಗೂ ಉಪಸಂಹಾರ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯನದಲ್ಲಿ ಪೀಠಿಕೆ, ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ,ಸ್ವರೂಪ,ಮಹತ್ವ,ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಧಾನಗಳು, ಅಧ್ಯಯಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.ಮುಂದಿನ ಎರಡನೇಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–2

ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯನದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.ಬ್ರಿಟಿಷ್ಅಡಳಿತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಂಡ ಆಡಳಿತ ಸುಧಾರಣೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜರಾಮ ಮೋಹನ್‌ರಾಯ್,ಸ್ವಾಮಿವಿವೇಕಾನಂದ,ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧಿ,ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಮಹಿಳಾಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಲಾಯಿತು.ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಸಂವಿಧಾವದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಿ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರೆಸಿತು.ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂವಿಧಾನ ಬಧ್ಧ ಹಕ್ಕನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹದಿನಾಲ್ಕೂ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಯದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಸಾರ್ವಾತ್ರಿಕ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಾಯಿತು.ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಮಟ್ಟ ಏರತೊಡಗಿತು.ಅದರೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ರಾಜಕೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು.ಉದಾಹರಣೆಗೆ 1951ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 5ರಷ್ಟಿದ್ದ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರ ಸಂಖ್ಯೆ 1991 ರಲ್ಲಿ 39ಕ್ಕೆ ಏರಿ 2001ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳಾ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಿಸುಮಾರು ಶೇಕಡ 54.16ಕ್ಕೆ ಏರಿತು.ಅದೆ ರೀತಿ ರಾಜಕೀಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು,ರಾಜಕೀಯದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.ದುಡಿಮೆ ಅಥಾವ ಕೆಲಸ, ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪುರುಷಶಾಹಿ ಪರಿಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ.ಅದುದರಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುರುಷಶಾಹಿ ನೆಲೆಯಿಂದಲೆ ಪರಿಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ತಲತಲಾಂತರದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗಂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಂ ಎಂಬ ನಾಲ್ನುಡಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.ಉದ್ಯೋಗ ಅಥಾವ ದುಡಿಮೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರದಿರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರೆ ಪ್ರಧಾನ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಏನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ದುಡಿಮೆಯ ವಿಂಗಡಣೆಗಳನ್ನು ಸೈಧಾಂತಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ನೆಲೆಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸುವುದಾದರೆ ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲ; ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹುಟ್ಟಿದ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಕೊನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಧರ್ಮ,ಕಾಮ,ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಾದಿಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಈಡೇರಲೇಬೇಕು.ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿ 9ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ,ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕುವ,ಹಾಲುಣಿಸುವ, ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾದದ್ದೇನಲ್ಲ,ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೆ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟು ಒಂದು ಸವಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಈ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.ಅದನ್ನು ದುಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅದೊಂದು ಸೇವೆ

ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯು ವಿಪರ್ಯಾಸವಲ್ಲವೇ?ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಮನೆವಾರ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಗೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.ಅದು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಿರಬಹುದು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಜೆ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಶಿಶುಗಳ ವೃದ್ದ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರ ಮತಿತ್ತರರ ಸಂಬಂದಪಟ್ಟಂತಹ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪೋಷಣೆಯಿರಬಹುದು, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ದನ ಕರು ಅಥಾವ ಕೋಳಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ನೀರು ಮೇವು ಹಾಕುವುದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕೃಷಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಬೆನ್ನುಲುಬಾಗಿದೆಯೊ ಹಾಗೆಯೆ ಮಹಿಳೆಯು ಕೃಷಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿದ್ದಾಳೆ.ಅದರಲ್ಲು ಅವಳ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರದೆ ಎಣೆ ಶ್ರೇಣಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದ್ದೂ ಬಗೆ ಬಗೆಯಾದ್ದಗಿರುತ್ತದೆ.ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಬೆನ್ನೆಲಿಬಾಗಿರುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಕಾರ್‍ಯಗಳ ಬೆನ್ನೆಲುಬೇ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬಗಳಿದ್ದು ಆಸ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಡೆತನ ಗಂಡಸರದ್ದೆ ಅಗಿರುತ್ತದೆ.ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟದಾಗಲೆ ಪರರ ಮನೆ ಸೇರುವವಳು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾಜದ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಟ್ಟದೆ.ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಲವೊಂದು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತಹ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತ್ರೀ ಆಶ್ರಿತಳೆ.ಕನ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದೆಯ ನಿರಂತರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ಆತನ ಮರಣದ ನಂತರ ಇತರ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ವಶದಲ್ಲಿ, ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಪತಿಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ, ವಿಧವೆಯಾದ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಅಥಾವ ಸಂಬಂಧಿಕರ ವಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಹಣಕ್ಕೆ ಖರೀದಿಸಿ ಗುಲಾಮಳಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಶುದ್ದ ಮುತ್ತೈದೆ ಬಂಜೆ ಸೂತಕ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಅನಿಷ್ಠ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ, ಸತಿಸಹಗಮನ ಪದ್ದತಿ, ದೇವದಾಸಿ ಪದ್ದತಿ, ಬೆತ್ತಲೆ ಸೇವಾ ಪದ್ದತಿ, ವರದಕ್ಷಿಣಾ ಪದ್ದತಿಯಂತಹ ನೂರಾರು ಸಮಾಜಘಾತಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಜನ್ಮತಾಳಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಜೀವಂತ ಶವವಾಗಿಸಿದವು.ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುವ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮುಖ್ಯ ರೂವಾರಿಯಂತಿರುವ ಸಮಾಜಸೃಷ್ಟಿಯ ಕರ್ತೃವಾಗಿರುವಂತಹ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಜನಾಂಗದ ಕುಟುಂಬದ ಅಭಿವೃದ್ದಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಂಶವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಔದ್ಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.ಜೊತೆಗೆ 2001ನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಸಶಕ್ತೀಕರಣದ ವರ್ಷವೆಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಘೋಷಿಸಿ ಅದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಶಕ್ತೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು

ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು.ಉದಾ;1971 ರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ 8.6 ಲಕ್ಷ ಇದ್ದಂತಹ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ 1997 ರಲ್ಲಿ 26.1 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಏರಿತು.ಅದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ10.8 ಲಕ್ಷದಿಂದ 17.77 ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಏರಿತು.ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಾದ ಹೆಚ್ಚಳವು ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಅಧಿಕ.ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತಿರುವ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ,ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಆಧುನಿಕ-ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಮುಕ್ತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ್ದ ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿ ಅನನ್ಯ ಬಗೆಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ನೀಡಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾಸನಾತ್ಮಕ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂಡ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಇಂದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋವಕಾಶಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

1.ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದುದು; ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಕಛೇರಿ,ಕಂಪೆನಿ,ಕಾರ್ಖಾನೆ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾನರಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ತರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿತು.ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು.ಈಗಿನ ಹೊಸ ಅರ್ಥವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒದಗಿಸಿದ ಉದ್ಯೋಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.ತಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಬಳದ ಹಣದಿಂದ ಶ್ರಮ ಉಳಿಸುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವರು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2.ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ತ್ವರಿತ ಪೂರೈಕೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಏರ್ಪಾಡು;ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಡಿಗೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲೇಂಬಂತೆ ಸಿದ್ಧ ಅಹಾರದ ಪೂರೈಕೆಯ ಉದ್ಯಮ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಬೇಗನೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.

3.ಮಕ್ಕಳಮಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ;ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲವಾಡಿಗಳು ಅಂಗನವಾಡಿಗಳು ಶಿಶುಪಾಲನಕೇಂದ್ರಗಳು ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ.ಇವು ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ

4.ಮಹಿಳೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳ;ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಉದ್ಯೋವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಳದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

1.ಸ್ತ್ರೀ–ಸಶಕ್ತೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ;

ಸ್ತ್ರೀ–ಸಶಕ್ತೀಕರಣದ ಪ್ರಧಾನ ನೆಲೆಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ.ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಪೊರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಲುಪುವುದಾದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಶೋಷಣೆ ,ಹಿಂಸೆ,ಪರಾಧಿನತೆಯಿಂದ ಅವರು ಮೂಕ್ತರಾದಂತೆ.ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊಸಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮೇಲೂ ವಿಧಾಯಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

2.ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಳ;

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಇರುವವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವವಿದೆ ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಿಜ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ತರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಅಲೆಯುವ ಒಂದು ಸಾಧನವೂ ಆಗಿದೆ.ಅಂತಹ ಉದ್ಯೊಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ದೈರ್ಯದಿಂದ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವರು.

3.ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊರಬೇಕಾಗಿರುವ ದ್ವಿಮುಖವಾದ ಹೊರೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ಅದು ಅವರುಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೇಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿತು.ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮನೆಗೆಲಸದಿಂದ ವಿನಾಯಿತಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಗೆಲಸ ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಬವಣೆಗೆ ಅವರು ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಮಹಿಳೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

4.ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದದ ಪ್ರಕರಣಗಳು;

ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳದ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ದುರಂತಮಯವಾದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಅವರಿಗಿಂದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಅಂತಹ ಸೋಲಿನ ಹಾಗೂ ಅಪಮಾನದ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಗಂಡನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇಧನ ಪಡೆದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಗೌರವಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಅವಳ ಉದ್ಯೋಗ ಅವಳ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವ

1.ಮಾತೃತ್ವದ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ;

ವಿವಾಹಪೂರ್ವದ ಆದಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾತೃತ್ವದ ಪಾತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿತ್ತು ಈ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಅವರು ಪುರುಷರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸುಸ್ಥಿರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂತತಿ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಪ್ರಜನನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅವರ ಮಾತೃತ್ವದ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗೌರವವಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೊಂಡಾಡಲಾಗುವುದು.

2.ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪಾತ್ರದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರ ಅಧೀನರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ;

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗು ರಾಜಕೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶಹೀನತೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎಂಬಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು.ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಆಕೆಯು ಕುಟುಂಬದ ಅರ್ಥಿಕತೆಗೆ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಆ ಮೇಲೇಯು ಅದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಲಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡದೆ ಪುರುಷರ ಅಧೀನವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಾಜಗಳಿವೆ.ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಹಲವಾರು ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಥವಾ ಬದಿಗೊತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕುಟುಂಬವು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಇವೇ ಮೂಂತಾದ

ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕುಪಿಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಲವಾರು ಸಮಾಜಗಳು ಈಗಲೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿವೆ.

3.ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆಗಳೊನ್ನೊದಗಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕುಟುಂಬದ ನಿಜವಾದ ಸಾರಥಿಗಳಿದ್ದಂತೆ

ಕುಟುಂಬದ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರದ್ದೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರಪಿರುತ್ತದೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯೊಂಟಗೆ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕರಣದ ಸೂತ್ರ ಓಡಿದಿರುವುದು ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರ ಸತ್ಕಾರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಗಂಡಸರು ಮನೆಗೆ ತಂದು ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಸದುಪಯೊಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾತ್ರ;

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೇಲಿನಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕರಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಎರಡು ಪ್ರಮೂಖ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಮಾತೃವಂಶೀಯ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಅಪಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಪಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಅದು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1).ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ;

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತ ಅಧಿಕಾರವೂ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಆತನ ವರ್ಚಸ್ಸಿರುವ ಕುಟುಂಬವೇ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬ.ಪಿತೃಪ್ರಧಾನತೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಅಧೀನರಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಸ್ತಿ ಅಧಿಕಾರಗಳ ಹಕ್ಕೊಗಳಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು.ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅವಗಣನೆ ಅವರ ದುರ್ಬಳಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಹೆಂಡತಿ ಹೊಡೆತ ವರದಕ್ಷೀಣಾ ಹಿಂಸಾ ಬಹುಪತ್ನಿತ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಜೀವಂತಸುಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಾಗಿದೆ.

2)ಮಾತೃವಂಶೀಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನ

ಮಾತೃವಂಶೀಯ ಕುಟುಂಬವು ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದ್ದಾಗಿದದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಅಧಿಕಾರವೆಲ್ಲವೂ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿದ್ದೂ ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ವರ್ಚಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಪಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.ಗಂಡನಾದವನು ಈಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಅಥಿತಿ ಯಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಾನಮಾನ;

ಈಗಿನ ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬವು ಅತ್ತ ಪೂರ್ಣರೂಪದ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಕುಟುಂಬವು ಅಲ್ಲ ಇತ್ತ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವು ಅಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವನೀಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಗಳು

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವಿದೆ.ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.ಇತ್ತೀಚೀನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುತುಂಬದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿವಾದದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿವೆ.ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕೇವಲ ರಕ್ತಸಂಬಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂದಕ್ಕೆ ಈಗ ಮಹತ್ವವಿದೆ.ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಆಸೆ ಅಕಾಂಕ್ಷೇಗಳ ಪೋರೈಕೆಗೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಇಂಥ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಹೋದಾಣಿಕೆ ಮೂಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಸೊಸೆಯರದ್ದಲ್ಲ.

ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆ ಮಾವಂದಿರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅಂತರ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮಾವನ ಎದರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ ಮುಖವೆತ್ತಿ ಮಾತನಾಡದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದ್ದ ತೊಡಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ತಗ್ಗಿವೆ.ಸೊಸೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯು ಈಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವಳೆ ಹೊರತು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾವಣೆಗಲ್ಲ.ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಬ್ಬ ದುಡಿಯುವ ತಾಯಿಯ ದಿನದ ಕೆಲಸದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ.ಇವುಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಕರೆದೊಯ್ಯೂವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಅರ್ಥಿಕ ವಿಷಯಗಳು; ಇವು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ.ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯೂ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೋಳ್ಳುವುದು ಮಾಡದಿರುವ ಕೆಲಸದ ಕಾರಣ ವೇತನ ನಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು;ದುಡಿಯುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ರೀತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಿಕದಿಂದ ಅರೆಕಾಲಿಕ ರೀತಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಭಡ್ತಿಯ ಅವಕಾಶದ ಜೊತೆಗೆ

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಲಸದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಾವು ಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಸಂಭಂದಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿ ಸಮಾನವಾದ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷನ ಪತಿಪತ್ಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಸಮಾಜ ದ್ವಿಮುಖ ನೀತಿ ಪರಂಪರಾಗತ ನಿಯಮಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆ ದಿನನಿತ್ಯ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.ಸ್ತ್ರಿಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು 20ನೇಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ನಂತರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂದೋಲನಗಳು ನಡೆದವು.ಮಹಿಳಾ ಅಂದೋಲನಗಳು ಉದ್ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ರಾಜಕೀಯ ಮೂಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಈವರೆಗೂ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಸೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಗುರುತುಸಿದ್ದೆವೆ.ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಸೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರೇರಪಣೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ನಾವು ಬಯಸುವ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳಿದುಂಟಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯ.ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನಂದ ಪಡೆಯಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮಿತಿಗಳು ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತವೆ.ಇದರಿಂದಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.ಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಅಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.ಆದರೆ ಅವಳು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತಳೂ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಸ್ತ್ರಿಯರು ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಖನೆ ಕಟ್ಟಡ ಸೇತುವೆ ಮತ್ತು ಅಣೆಕಟ್ಟು ನಿರ್ಮಾಣ ಈ ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಅಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೇತನದ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ ಅವಮಾನಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಸುವಿಕೆ ಮೂಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗದ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ವೇತನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಸ್ತ್ರಿಯರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.ಉದ್ಯೋಗದ ಆಮೀಶ ತೋರಿಸಿ ಮಹೀಳೆಯರನ್ನು ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಸಂಘಟಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕಾನೂನಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಇದ್ದರೂ ಅವಳು ಶೋಷಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ ಸಹನೆ ವಿಧೇಯತೆ ತ್ಯಾಗ ಮೂಂತಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಕಛೇರಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ತಾರತಮ್ಯ ತೋರುತ್ತಾರೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಅಥವಾ ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಖಾಸಗಿ

ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಧರ್ಭ ಒದಗಿದರೆ ಸರಕಾರಿ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ವರ್ಗಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುರುಷ ಸಹಕಾರ್ಮಿಕರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ಪುರುಷ ವಿಭಾಗ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಕಾರದಿಂದ ಸಿಗುವ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ ಸತಾಯಿಸುವುದು ನಡೆದಿದೆ.ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರು ಸರಿ ಸಮಾನರು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಂಬ ಭೇಧ ಭಾವವಿಲ್ಲ ಆದರೂ ದುಡಿಮೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ದಭ್ಬಾಳಿಕೆ ಲಿಂಗ ಭೇಧ ಆರ್ಥಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಆಸೆ ಅಮೀಷ ತೋರಿಸಿ ವಂಚಿಸುವುದು ಅವಮಾನಗೊಳಿಸುವುದು.ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೋಳ್ಳುವುದು.ಈ ರೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಓಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ದುಡಿಮೆಯ ನಡುವೆ ಭೇಧ ತಾರತಮ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಂ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪುರುಷರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿದು ಅದಾಯಗಳಿಸಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮನೆಯೋಳಗೆ ಇದ್ದು ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದ್ದರೂ ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊರಗು ದುಡಿದು ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೋಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

19 ನೇಯ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ 20ನೇಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಾರಿಕರಣ ಮತ್ತು ನಗರೀಕರಣದಿಂದ ಗ್ರಾಮಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತ ವಲಸೆ ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಗಣಿ ಹತ್ತಿ ಗಿರಣಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆ ದುಡಿಯುತ್ತಳೆ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ ಆದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದುಡಿಮೆಗಿಂತ ಇಂದಿನ ದುಡಿಮೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.ಇಂದು ಮಹಿಳೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ದುಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಪರಿಶ್ರಮ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ದುಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಪುರುಷಷಾಹಿ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.ಅಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮಹಿಳೆಯು ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.ಇಂತಹ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು ಒತ್ತಡಗಳು ಅನೇಕ.ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ದುಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ತೊಡಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.ಅವರು ಅರ್ಥಿಕತೆಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಹು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಘಟಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ದುಡಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 2 ವಲಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೆವೆ.ಸಂಘಟಿತ ವಲಯ ಹಾಗೂ ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯ.ಕೆಲಸದ ಭದ್ರತೆ ಇರುವ ಸರಕಾರವು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತಹ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿತ ವಲಯ ದುಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಉದ್ಯೋಗದ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು

ಒದಗಿಸುವ ಹಾಗು ಸೇವಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸರಕಾರ ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಾಸನ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನ ಘಟಕವನ್ನು ಅಸಂಘಟಿತ ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಘಟಕಗಳೆಂದೂ ಅಲ್ಲ ದುಡಿಯುವ ದುಡಿಮೆಗಾರರನ್ನು ಅಸಂಘಟಿತ ದುಡಿಮೆಗಾರರೆಂದು ಕರೆಯುವವರು.ಯಾವುದೇ ಸಂಘ ಅಥವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳಿಂದ ಹೊರತಾದ ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆಗಾರರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಶೋಷಣೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಹಿಳೆಯರೆಂದರೆ ಜೀಡಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮನೆ ಕೆಲಸದವರು ತರಕಾರಿ ಹೂ ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ ಬೆಳೆಸುವವರು ಮತ್ತು ಮಾರುವವರು ಗಾರೆ ಡಾಂಬರು ಕಲ್ಲು ಮಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸದವರು ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು.ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಕಳುಹಿಸದೇ ಇರುವ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಕ್ಷರತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಸಂಧರ್ಭ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ದ ಹಿಂಸೆ:

ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ.ಆದರೆ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಕಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯಾದಾದ ರೂಢಿ ರಿವಾಜುಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೊರೆಯೆಂಥೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಗಿರಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಾದೆ.ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಮನುವಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಮನು ವಿಧಿಸಿದ ಕಟ್ಟುಪಡಾಗಿತ್ತು.ಅಹಾರ ನೀರು ಉರುವಲು ಮೇವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಗ್ರಾಮೀಣಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ ಇದಲ್ಲದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರದ ಅವನತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕರಣದ ಹೊಡೆತದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳು ನಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಲಹುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಅಗತ್ಯದತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನೀಡಿ ಉದ್ಯೋಗ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬದುಕಿಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಬದಲು ಮದುವೆಗಷ್ಟೇ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬಂತೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.ವೇಗದ ಬದುಕಿನ ಅಭದ್ರತೆಗಳು ಕಾಡುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಿವಾಹವನ್ನೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು

ವೈಧವ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತಾರೆ.ಇಂದು ದುಡಿವ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರತಿ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಉಪಸ್ಥಿತಳಿದ್ದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ನಾವಿರುವ ಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟೂ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೂ ಮೂಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ದಾರಿದೀಪವಾದ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸುಗಮಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.ನಾವು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದೆ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಿಂತ ಪುರುಷ ಪ್ರಪ0ಚದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ಬಯಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಭೆ ಅರ್ಹತೆಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕಿದೆ.ಇಂದು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಹುಪಾಲು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು.ಪೋಲಿಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯದ ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ ವಿಮಾನ ಚಾಲಕರಾದ ನಿವೇದಿತಬಾಸಿನ್ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ತಟರಕ್ಷಣದಳದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಷ್ಟು ಸಾವಲಿನದು ಕಷ್ಟದ್ದು ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ.ಈ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿ ಗೆದ್ದ ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸದಾ ನಮಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿನೀಡಬಲ್ಲವು.ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಿಟ್ಟವಾಗಿ ನಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲವು.ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಿದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕಿದೆ.ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಯಾರದೊ ದುರ್ಬಲ ಹೆಗಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ಬದಲು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕಿದೆ.ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳಷ್ಟೂ ಬದಲಾಗಿದೆ.ಸ್ತ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತಿ ಮೂಡಿದೆ.ಸಮಾಜವು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.ಉದ್ಯೊಗರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸವಾಲುಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ ನೀವು ಎನು ಕೇಳಿದರೂ ಸವಾಲತ್ತು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ ಎನಿಸಬಹುದು.ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ಶೌಚಲಾಯ ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ದುಡಿಯಲು ಕನಿಷ್ಟ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ .ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಕೋಚದಿಂದಲೆ ತಮ್ಮ ಈ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತ ಸಂಕೊಚಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.ಅವುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕೇಳಬೇಕು.ನಾವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರಬಹುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೀರ್ವವಾಗಿ ತೋಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರದ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ನಮ್ಮ ನರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.ದಿನದ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಗಂಟೆ ಕಳೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕತೆ ಪುಸ್ತಕ ಒದಿಕೊಂಡು ಲೇಡಿಸ್ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲೂ ಚಾಚಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆಅಲ್ಲದೆ ಚೀಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪದೇ ಪದೇ ಶೇರುಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪೋನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಸಕಲ ಕಾರುಬಾರುಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬರುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.ತಡವಾಗಿ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಹೊತ್ತು ಇಂತಹ ಒರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕೊಡೊ ಸಂಬಳ ಅಷ್ಟೇ ತಾನೆ ಈ ಸರಕಾರಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಗಂಟೆ ದುಡಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಬುದ್ದಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.ನಮ್ಮ ದುಡಿಮೆ ಕೇವಲ ಸಂಬಳ ತರುವುದಲ್ಲ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಕಾಣಬಹುದು.ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದುಡಿದು ದಣಿದು ಬರುವಾಗ ದೇಹವಷ್ಟೇ ದಣಿದಿರುತ್ತದೆ.ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವಿರುತ್ತದೆ.ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ

ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ದುಡಿವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುರಿತ()ತೆ ಕೆಲವು ಪಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕದೆ.ಪಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೂ ಆತ್ಮಪಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವುದೇನೂ? ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನೂ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ.ಕೇವಲ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಷ್ಟೆ ಪಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿಯೇ?ನಮ್ಮ ಪಿದ್ಯಾಬ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನ್ನು ಅರಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸೋಲುತ್ತದೆ?ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡಲು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ? ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಮಾದರಿಗಳಿರಲಿಲ್ಲ.ಇಂದು ಸಾಪಿರ ಸಾಪಿರ ಮಾದರಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯಲು.ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೆ ಒಂದೂ ಮಹಿಳಾ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಇರಲಿಲ್ಲ.ಇಂದು ಝುಗಮಗಿಸುವ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಮಹಿಳಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮಹಿಳೆಗೆ ಏನ್ನೊಂದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಒಂದುಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಕಾಶಪಿರಲಿಲ್ಲ.ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಅವಕಾಶಪಿರಲಿಲ್ಲ.ಇಂದು ಪಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂಜಿನ್ನಿಯರ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡೀರಾತ್ರಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಆದರೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ್ದೆನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಭೌತಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಮೌಲ್ಯಪಿರುವ ದುಡಿಮೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದೆಂದರ್ಥ ಇಂತಹ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಥರಿದ್ದರೂ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ಹಿಂದುಳಿದ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಪಾತ್ರಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಬಹಳ ಬಿಗುಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಿಯಮಗಳಿದ್ದೂ ಪುರುಷರು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಭೌತಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜವಾಭ್ದಾರಿ ಹೊರಬೇಕಾಗಿದೆ.ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ.ಇದನ್ನು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಶ್ರಮಪಿಭಜನೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗುಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು ಒಂದು ಸಂರಚಿತ ರೂಪವನ್ನು ಕೂಡ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.ಓದಿದ್ದು ಕಲಿತದ್ದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು,ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಬೇಗ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆ ಇರುತ್ತದೆ.ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುವುದಕೆ ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ ಈಗ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಬಂದರೂ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ತ್ರಿಯರು ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೊಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಇಂದು ಸ್ತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಇಲ್ಲ ಆಟೋ ಬಸ್ ಡ್ರೈವರ್ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಿಮಾನದ ಪೈಲೆಟ್ನವರೆಗೆ ಡಿ ಗ್ರೂಪ್ ನೌಕರಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಲಾಸ್ I ಆಫೀಸರ್ ತನಕ ಟೈಪಿಸ್ಟ್ ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಂಪನಿಯ ಮೇನೇಜಿಂಗ್

ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ತನಕ ಮಿಡ್‌ವೈಫ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ನ್ಯೂರೋ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಸರ್ಜನ್ ತನಕ ಎಲ್ಲ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರು ಎಂಬ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಆದರೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಖಿಗಳೆ ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ತಮ್ಮ ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರು ತಮ್ಮ ದುಡಿಯುವ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗುತ್ತದೆ.ಆತಂಕ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಸಂಬಳವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನಗೇ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಗಂಡ ಅಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.ಆಕೆ ಪೂರ್ವನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಗಂಡ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಎಲ್ಲಾರು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ.ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವ ಹೆಂಡತಿ ಪುರುಷ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಗಂಡ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆಕೆಯ ಗುಣ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ತ್ರಿ ಮನೆಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಗಳು ಮನೆಯೋಳಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಗಂಡ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ನೀರಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಆಕೆಯೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮಗುವಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಆಕೆ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕು ಟೂರ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬಾರದು.ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು.ಆಕೆ ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಂಬಳವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಗಂಡ ಸಹಿಸಲಾರ ಆತ ಸಹಿಸಿದರೂ ಉಳಿದವರು ಆತನನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಆತನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕೆಣಕಿ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಲ್ಲರ ಕಾಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಹಾರವಾಗುತ್ತಾಳೆ.ನೇರ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ.ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.ಸ್ತ್ರಿ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯಾದರೆ ಆಕೆಯ ಅಣತಿಯನ್ನು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಕೆಲವು ಪುರುಷ ಕೆಲಸಗಾರರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.ಆಕೆಯ ಸಲಹೆ ಬುಧ್ಧಿವಾದವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಪುರುಷ ಪ್ರತಿಷ್ಟೆಗೆ ಕುಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆಕೆಯ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪು ವೈಫಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಸ್ತ್ರೀ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ ಆಕೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿರಲೇ ಚಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖಭಂಗಮಾಡಲು ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ.ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಗರ್ಭದಾರಣೆ ಹೆರಿಗೆ ಬಾಣಂತನದ ಅವಧಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿರದೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕಷ್ಟ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಗುತ್ತದೆ.ಎಂಬ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಗಂಡನ ಕುಟುಂಬದ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತಾನೇ ತೀರಿಸುವ ಹೊಣೆ ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಯಾವುದೇ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಗಂಡಂದಿರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಗಂಡನಾಗಿ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನೋಡಿದವರು ನಗುತ್ತಾರೆ

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಸಮಾಜವು ಅಂತಹ ಗಂಡಂದಿರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಡಬಲ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಅವಳ ಕಷ್ಟ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮಾತುಗಳು ಗಂಡ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.ಈ ದುಡಿಮೆ ಬೇಡ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.ಮಕ್ಕಳು ಒದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಾಗ ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾದಾಗ ತಾನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೆ ಇದೆಲ್ಲ ಆಗಿದೆ.ತಾಯಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ.ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೋರೋಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಈ ಅಧ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ದುಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪರಿಚಯ,ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು,ಪರಿಣಾಮ,ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ-3

- ಅಧ್ಯಯನದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪರಿಚಯ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು
- ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು
- ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕು ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರದೇಶ ಕುರಿತು;

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆದ್ಯಯನದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪರಿಚಯ ಹಾಗು ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕನಲ್ಲಿ 2011 ರ ಜಣಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ 1,23,507 ಲಕ್ಷಗಳು,ಅಂದರೆ ಶೇಕಡಾ 85.04.ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 52 ಪುರುಷರು,ಶೇಕಡಾ 48 ಮಹಿಳೆಯರು.ಸಾಕ್ಷಾರತಾ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡಾ 79.ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 83 ಪುರುಷರು ಶೇಕಡಾ 74 ಮಹಿಳೆಯರು.ಪ್ರಸ್ತುತ ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ 1 ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು 3 ಖಾಸಗಿ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಿದೆ.ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ 28 ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು 6 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ.ಸುಳ್ಯ ಪಟ್ಟಣ ಪಂಚಾಯತ್ ಜೂನ್ 1996 ರಂದು ರಚನೆಗೊಂಡಿದ್ದು 18 ಮತದಾನ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 2011ರ ಜನಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಟ್ಟು 19958 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ 9698 ಪುರುಷರು 10260 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ 82.42 ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊಂದಿದೆ.ಒಟ್ಟು ಜನಸಾಂದ್ರತೆ 922.00 ಮತ್ತು 3625 ಕುಟುಂಬ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ಪಟ್ಟಣ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಸರಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು.ಎಲ್ಲಾ ದಾರಿಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ದೀಪದ ಅಳವಡಿಕೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ ನಗರವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಡುವುದು.ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ರಸ್ತೆ ಚರಂಡಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿಸುವುದು.ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಾಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆ.ಎಂ.ಅರ್.ಪಿ.ಯೋಜನೆಯಡಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗಣಕೀಕರಣ ಯೋಜನೆಗಳಾದ ಜನನ ಮರಣ ನೋಂದಣಿ ದೂರು ನಿವಾರಣಾ ಘಟಕ ಗಣಕೀಕೃತ ಅಸ್ತಿ ತೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಕಾಲ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಾರದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುವುದು.ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 79 ಶಾಲೆಗಳಿವೆ.ಎರಡೇ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕನಸಿನಲ್ಲು ಮನೆಯಿಂದಾಚೆಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಲಾರರು. ಮೇಲ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆವಾರ್ತೆ ಪತಿಯ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಜೀವಾಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೊಲಗದ್ದೆಯ ದುಡಿಮೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸವೆ ಜೀವಾಳವಾಗಿತ್ತು.ಮೇಲಸ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಾಲೆಯ ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರೌಡಶಾಲೆಯ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು ಆದರೆ ಇಂದು ಆ ದೃಶ್ಯವೆ ಬದಲಾಗಿದೆ.ಮೊಬೈಲ್ ದೂರದರ್ಶನ ಅಂತರ್ಜಾಲ ರೇಡಿಯೊಗಳಂತಹ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಜಗತ್ತು ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತಿದೆ.ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಹಳೆ ಹಾಗು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ.ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೃಹತ್ತಾಗಿದೆ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವೂದಾದರು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ ವಯೊವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಧಾರವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನಡು ನಡುವೇ ವಾರ್ತೆ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಹರಟೆಯ ನಡುವೆಯು ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಯಕೆ ತಮ್ಮ ತನವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶದ ಬಯಕೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊರತಾಗಿಯು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಗೌರವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದು:ಖಕರವೇ ಸರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿರುವುದೆ ಒಂದು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಕಾಲಿಕ ಉದ್ಯೋಗ ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಕಾವಲುಗಾರರೆಂದೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇವುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಗೌರವದ ಆದಾಯವನ್ನುಗಳಿಸಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟದೆ.ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಸುಳ್ಯದ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳು ಬಹಳವೇ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು,ಅದರೆ ಇದೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುಳ್ಯದ ಮಹಿಳೆಯರ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕುರಿತು..

ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ 3 ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ.28 ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು 6 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ.ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 600 ಕ್ಕಿ0ತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.ಇವರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ಟೆಕ್ನಿಷನ್ ನೊಂದಾಣಿದಾರರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಾಕರು ಅಪ್ತಸಮಲೊಚಕರು ಚಾಲಕರು ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು ದ್ವಿತೀಯದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು ಸಾರ್ವಜನಿಕಸಂಪರ್ಕಧಿಕಾರಿಗಳು ಗ್ರ0ಥಪಾಲಕರು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ.ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 6 ಕ್ಕಿಂತ ವೈದ್ಯರು 40 ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ಸುಮಾರು ಇತರೆ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಣ್ಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿದೆ.ದಿನಕ್ಕೆ 400 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೊಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ದಿನಕ್ಕೆ 1000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕುರಿತು;

- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 600 ರಿಂದ 1000 ದವರೆಗೆ ಒಳರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ.

- ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ 13 ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕವಿದೆ.ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ.
- ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ವಿಸ್ತಾರವು ದಿನದ 24 ಘಂಟೆಯು ತೆರೆದಿದ್ದು ತುರ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯು ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಗು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ.ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ತಿಂಗಳಿಗೆ 5 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಇಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗ್ರಾಮಿಣ ಪ್ರದೇಶದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಳ್ಯ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಆಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಸ್ಸಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೇ ಇದೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅವಧಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ.ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವೇತನ ಹೆಚ್ಚಳ ಇರುತ್ತದೆ.ಮುಂಭಡ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ.ಪ್ರತಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ತಿಂಗಳ ವೇತನದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ವೇತನಗನುಗುಣವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯನಿಧಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದೇ ಮಹಿಳೆಯರಿಗು ಪುರುಷರಿಗೂ ಅವರವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೇತನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.ಸರ್ಕಾರಿ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೊಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ರಜೆ ಇರುತ್ತದೆ.ಇತರ ರಜೆಗಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 35 ಇದೆ.

ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ;

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅರ್ಥೈಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹದು.ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆಗೆ ಒಳಗಿರುವಂತಹದು.ಅದಾಗ್ಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾದ ನಿಖರವಾದ ವಿವರಣೆ ಲಭ್ಯವಾಗದೆ ಈ ಶಬ್ದ –ವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೆಯೆ ಉಳಿದಿದೆ.ಒತ್ತಡವೆನ್ನುವುದು ಶರೀರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ .ಅದು ಭೌತಿಕವಾದುದಾಗಿರಬಹುದು.ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಎನ್ನುವುದು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದದೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿರಿ.ಆದಾಗ್ಯೂ ಒತ್ತಡವು ಬಾಹ್ಯ

ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಆಗಬೇಕಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಆದರೆ ಆಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.ಒತ್ತಡವು ಉನ್ನತಾನುಭವದಿಂದ ಕೂಡಿದುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅನನ್ಯವಾದುದು ಮತ್ತು ಸರಿಸಾಟಿ ಇಲ್ಲದ್ದು.ಅದು ಅವನವನ ಅನುವಂಶಿಯತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದಾಗಿರಬಹುದು.ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡವಾಗಬಹುದು.ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.ಒತ್ತಡವೆನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲು ಬಾರದಷ್ಟೂ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.ಅದು ಯಾವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಮೀರಿದುದಾದಗ ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಉಳಿವಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗರೂಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಉತ್ಕಟ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಾರಣ ಭಯದ ಶರೀರವನ್ನು ಓಡಿಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತಡವು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಒಂದು ದತ್ತಾಂಶ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನೊಡ್ಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯಬಹುದು.ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದ್ದು ಭಯಾನಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡುತಲಿದ್ದೇವೆ.ಈ ರೀತಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥಾವ ಅಧಿಕ ಹೊರೆಯಿ0ದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಕಾರ್ಯಬಾಹುಳ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳ;

ಇಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ.ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲಸಗಳ ಕಡೆಯು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲಾ ಕೆಲಸ ತೆರಿಗೆ ಪಾವತಿ ಬಿಲ್ ಗಳಿಗೆ ಹಣ ಪಾವತಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಿಕೆ ಬಾಕಿ ಹಣವನ್ನು ತೀರಿಸುವಿಕೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಉಪಕರಣಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ ಜನರನ್ನು ಸಂಧಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಡತಕ್ಕ ನಿರ್ಣಯಾಧಿಕಾರದ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ.ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸದ ಅಧಿಕೃತೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಳತಾಗಿ ಹೋದ ಅಥವಾ ರೂಡಿ ತಪ್ಪಿದ ಗಟ್ಟಿ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ.ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ

ಕೆಲಸದ ಅಧಿಕ್ರತೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯೊಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಹಳತಾಗಿ ಹೋದ ಅಥವಾ ರೂಢಿ ತಪ್ಪಿದ ಗಟ್ಟಿ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ.ಆರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲದ ಓಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯಕಾರರ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ಈ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ನೂರು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಮಾನವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿರಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವಾರಕ್ಕೆ 14 ರಿಂದ 20 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು.ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲ್ಲಿಕ್ಕೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆಶೀರ್ವಾದವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವಂತಹದು.

ಕಾಲದ ನಿರ್ಬಂಧ/ಕಾಲದ ಕುಸಿತ

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಮಯಾಭಾವವೆಂಬುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಧಿಯಂತೆ ತೋರ ಹತ್ತಿದೆ.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಸರವೂ ಅವಸರ.ಕಾರ್ಯ ಬಾಹುಳ್ಯತೆಯೊಂದೆ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ.ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿದೆ.ಬದಲಾವಣೆ ಆಗದಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಂತೆಯೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ ಶಿಖರ ಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.ಆನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳು ರಾಶಿ ಬೀಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೊ ಎಂಬ ಭಯ.

ವರ್ತಮಾನದ ಗಡಿಬಿಡಿ

ಜನತೆ ಇಂದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ತಮಾನದ ಹರಿವಿನಿಂದ ಕಾಡಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಇಂದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅದೂ ಸಹ ಶಾಲೆಯ 9–10 ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕಾಗಿದೆ.ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಓದಲಿಕ್ಕೆ 40 ಪುಟಗಳ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ,40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರದರ್ಶನ ಛಾನಲ್‌ಗಳು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದರೆ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಬಿದ್ದು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ.

ಅತ್ಯಧುನಿಕ ಯುಗದ ಆಶೀರ್ವಾದವೆಂದರೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪನೆಗಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಠೋರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಖ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತ ವಸ್ತುವೆಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹೊಸ ವಸ್ತು ಮಾರ್ಕೆಟಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.ಅದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ.ಜೀವನ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೊದ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಲನ್ನು ಕೊಂಡುಕೋಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಗುತ್ತದೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ

ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಣೆಯವಾದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಯಬೇಕು.ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು,ಹೆಚ್ಚು ಕಳಿಯಬೇಕು.ಈ ಒಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ.ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಕ ಔಚಿತ್ಯ ಅಥಾವ ಅರ್ಹತೆ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಭಾರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮೆದುಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಘಾತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯ ಅಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿರಾಮವೇ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಪರಿತವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.ಇವೆಲ್ಲವು ಎನೊ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂಬಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೋರುವಿಕೆಯೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಕೆಲವು ನಮೂನೆಯ ಲಾಕ್ಷಣಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಮತೊಲನವಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ ಹಿಡಿದ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕೊರಳಜಿಗಿತ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ ತೀರ್ವ ತಲೆ ಶೂಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೀಲುನೋವು ಮೊದಲಾದುವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ತೀರ್ವತರವಾದಾಗ ಹ್ರದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಸಮತೋಲನ

ಇಂದಿನ ಉದ್ವೇಗಭರಿತ ಜೀವನ ವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಏಜಂಟ್ಸ್‌ಗಳಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಹಿಂದಿನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ ಗೈದೆವು.ಈಗ ನಾವು ಹೊಸದೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾನವನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿಕೋಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.ಅವೆಲ್ಲವು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿ.ಅದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೀರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಉಳ್ಳದಾಗಿದ್ದು ಗ್ರಹೀತ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೀರಿದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.ಈ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.ಮತ್ತು ಅಲಕ್ಷಿತ ಭಾಗಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಮತೋಲನವಲ್ಲದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಜೀವನ ಚಕ್ರದ ಎಂಟು ಸ್ಪೋಕ್ಸ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಜಾಗ್ರತ ನೋಟ ಬೀರೋಣ.ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಅದು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಣ

ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಡುಕುಗಳ ಮೂಲ ಹಣ ಎಂದು.ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಣವೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೋಳ್ಳಲು ಇರುವ ಅನುದಿನದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದರೆ ಈ ಹಣ.ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಹಣ ಬೇಕೆ ಬೇಕು.ಮನೆ ಅಹಾರ ಸುಖಾಸೀನತೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಜೀವನ ಅರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬುಧ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹಣ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಫಲ್ಯತೆಯಲ್ಲಿನ ಹಣ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಅವರಿಗಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಬಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಹೇಗೊ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಲದುಇದುಸಾಲದುಎಂಬಒತ್ತಡದಿಂದನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.ಇದು ಸಾಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಅನುಭವ ಯಾವುದರಿಂದಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬೇಕು.ಅದು ಹಣದ ಮೊತ್ತದಲ್ಲ ಆದರೆ ಆದಾಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಸಮತೊಲನ ಇಲ್ಲದಾಗ ಬರುವ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಆ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಯವ್ಯಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆದಾಯದ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ತನ್ನ ಬೇಕುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ಉದ್ಭವಿಸುವುದೆ ಇಲ್ಲ.ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಯೋಜನಾಬದ್ದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ.ಈ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾಗುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯಜಮಾನಿಕೆ ನಡೆಸುವವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮುತ್ಸದ್ದಿನ ಎಂಬುದು.ಇದರಲ್ಲಿನ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಬಯಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ.ಈ ಸಂದೇಶದ ಮುಖ್ಯ ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ

ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಎರಡನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ .ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೆಲಸ.ಕೆಲಸ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಡ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಅಥಾವ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತನಗಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥಶಾಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಅಥಾವ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ಉದ್ಯೋಗಗಳೇ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.ಕಲಾವಿದರು ಸಂಗೀತಗಾರರು ಅಥಾವ ಆಟಗಾರರು ಇವರುಗಳೆಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿ

ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ,ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.ನಿರಂತರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುಪಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯ ಭಾಗಗಳೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.ಮುಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ.ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲಸವೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಒತ್ತಡದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖಂಶಾವೆಂದರೆ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಕಾಲವನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿರುಪಿಕೆ.ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂತೊಷದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಣುವ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದುರಗಬಹುದಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಛಾತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬ

ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬವು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.ಕುಟುಂಬವು ಶ್ರಮ ಪರಿಹಾರದ ತಾಣವಾಗಬೇಕು.ಸುಖದಾಯಕದಾಗಿರಬೇಕು.ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿ ಒತ್ತಡದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಬಾರದು.ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇದಿರುವುದಿಲ್ಲ.ಕುಟುಂಬವೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುಂಪು .ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳಬೇಕು.ಅಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಿಷಯ ವಿನಿಮಯ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಡಾಗ ಆ ಕುಟುಂಬವೆಂಬ ಒಂದು ಘಟಕ,ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಬೌತಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನೊದಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಈ ಕುಟುಂಬದ ಎರಡು ಸ್ಥರಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ರೇಖೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ;

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲವಿರಬೇಕು.ಅದಿಲ್ಲದಾಗ ಅನೇಕ ಜನ ವಿವರಿಸುವಂತೆ ಅದು ಅವರವರ ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಸುಂದರವಾದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಭಾವಿಗಳಾದ ಸಂಬಂಧಿಕರುಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾರವಾದ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಗ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ ಇರುವಂತೆ

ತೋರುತ್ತದೆ.ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವಾಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕೊರತೆ.ಇದು ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದಲೂ ಕೊರತೆ ಅಗಿರುವುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ.ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೆ ಈ ಘಟಕಗಳು ಸಹ ಪರಸ್ಪರ ನಂಬಿಕೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ.ಒಂದು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಡವಾಳದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಸಮಂಜಸವಾದುದಾಗುತ್ತದೆ.ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಎನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು.–ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗುಣದಿಂದ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.ಒಬ್ಬರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಅಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನವನ್ನಿನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅವರೆಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬುದರ ಅರಿವು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನೆಂದರೆ ಜನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಾರದವರಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಒಂದು ಸಲ ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಈ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ತರಹದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ನಾನಾ ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ವರ್ತನಾ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಒತ್ತಡಗಳು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಕೆಲವು ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಜಗಿಯುವುದು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು,ಸಿಗರೆಟ್ ಬೀಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗಿ ಕಳವಳಗೊಂಡಂತಾಗಿ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಯದೆ ವಿಮುಖಿಗೊಂಡವರಂತಾಗುತ್ತದೆ.ತಾವು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತೋರಿ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಷಣಕಾರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅರಿವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಒತ್ತಡಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮರೆಯುವಿಕೆ,ಜಿಗುಪ್ಸೆ,ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಜನ ಮರೆವು ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಕರದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರ ತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಹ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.ಅಥವಾ ಯಾವುದೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಭರಿತನಾಗಿಯೇ ಅರ್ಥಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.ಇವೆರಡು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಷಯಗಳಿಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಅರಿವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು.

1.ಸರಸದಿಂದುರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

2.ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

3.ಮರೆಯುವಿಕೆ

4.ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

5.ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

6.ನಿರ್ಧಾರವಿಲ್ಲದ ಸಂಧಿಗ್ಧತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆ

7.ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಭಯ

8.ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪಿನ ಆಲೋಚನೆ

ಇವೆಲ್ಲವೂಗಳಿಂದ ಅಗುವ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ಗತ ವರ್ತನೆಗಳೂ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ,ಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಿಕೆ ಬೆರಳುಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಉಗುರು ಕಡಿಯುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಅರಿವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಉದ್ವೇಗಭರಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಒತ್ತಡ ಕಿರಿ ಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾದೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂಧಂರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿನಾ ಕಾರಣ ಭಯ ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.ತನಗೆ ಭದತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.ಒತ್ತಡಗಳು

ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೇಡಿತನಕ್ಕು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಉದ್ವೇಗ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.ಉದ್ವೇಗಭರಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು.

1.ಕೂಡಲೆ ಸಿಟ್ಟಗೇರುವಿಕೆ

2.ಶೀರ್ಘಕೊಪಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

3,ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆತುರತೆ

4.ವ್ಯಾಕುಲ ಸ್ಥಿತಿ

5.ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗುವಿಕೆ

6.ವೀವೆಚನಾ'ರಹಿತ ಭಯ

7.ಭದ್ರತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸುವಿಕೆ

8.ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಿಕೆ

9.ನಿದ್ರೆಗೆಡಿತನ

10.ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳ ಅನುಭವ

ಭೌತಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಬಾಹುಭುಜಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎದುರುಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು,ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವಿಕೆ,ತಣ್ಣಗಿನ ಬೆರಳುಗಳು,ಒತ್ತಡಗಳ ವಿಚಿತ್ರ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ.ತಣ್ಣಗಿನ ಬೆವರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೊಡಬಹುದು ಒತ್ತಡದ ಇನ್ನಿತರ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾವುವೆಂದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು,ಕೈಗಳು ನಡುಗುವುದು,ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂರ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳಾಗುವುದು.ಭೌತಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು.

1.ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ

2.ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ

3.ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ

4.ಬೆವರುವ ಕೈಗಳು

5.ತಣ್ಣಗಿನ ಬೆರಳೂಗಳು

6.ಜಠರದ ಗಂಟುಗಳು

7.ನಡುಗುವ ಕೈಗಳು

8.ಮೇಲಿದ ಮೇಲೆ ಮೂರ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ

ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೆದುಳು ಹೇಗೆ ಆರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಪರಿಚಿತವುಳ್ಳದ್ಧಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳಿವೆ.ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

1.ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ–ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

2.ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳಗಾದ ಅಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.

3.ಭೌದ್ಧಿಕ ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತೋರಿಬರುವ ಸತ್ವವೇ ಜೀವನ.ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೊದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

4.ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಭಾರದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಅಪ್ಪರಿಚಯವಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪಾಲನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುವಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಮ್ಮದುಳಿನ ತಲೆಚಿಪ್ಪುಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ಮೆದುಳರುಓನ ತಲೆಚಿಪ್ಪುಓನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಾಲನೆಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

1.ಬಾಹ್ಯಕಾರಣಗಳು ಒತ್ತಡ ಕಾರಕಗಳು

ಇವೆಲ್ಲವು ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭದವುಗಳಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗತಕ್ಕದವುಗಳು.ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇರೆಯವರು ಒಡ್ಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಬಾಹ್ಯಕಾರಣಗಳೆನಿಸುತ್ತದೆ.

2.ಆಂತರಿಕ ನಿಯಮ ಅಥವಾ ಶಿಸ್ತು

ಮನುಷ್ಯ ಅನುವಂಶಿಯ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೂಲದವನು.ಅನುವಂಶಿಯ ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲ.ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದುದು ನಾವು ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನೋಶರೀರದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಕ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಲ್ಲದು.ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ತರಬೇತಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ.ಇವು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು

ಬಹುತೇಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಳಮುಖವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.ಭವಿಷ್ಯಕಾರವಾಗಿ ನಂತರ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ.ಎಂದರೆ ಅವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು.ಮತ್ತು ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು.ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಇವು ಅನೇಕ ಸಲ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿರುವಂತಹುದು.ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಅವುಗಳುಂಟು ಮಾಡುವ ನೇರಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನದೇ ಅದ ನೇರ ಛಾಪು ತೊರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವಳೆಂದರೆ ಪತ್ನಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ನಿಯ ಬೇಜಾವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರ್ತನೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಮೂನೆಯ ಲಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ ವಾಸ್ತವಿಕವಲ್ಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಹ ನಿರಂತರವಾದ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಅತಿಥಿಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ನೆರಹೊರೆಯವರ ಕಾಟಗಳು-ಇವೆಲ್ಲವು ಒತ್ತಡದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನಗಳು.

ವೃತ್ತಿ

ಎಚ್ಚರವಿರುವ ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಮೂರರಷ್ಟನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ,ಮೇಲ್ವಾಯ್ದೂ ಬರುವ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಯಜಮಾನ ಸಹಕಾರ ನೀಡದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಸಮರ್ಥಶಾಲಿಯಲ್ಲದ ಕೈಕೆಳಗಿನವ ಈ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.ಹೊಸ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು.ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಾತುರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಗಳು ಪ್ರಚಂಡ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ನೌಕರಶಾಹಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಪಟ್ಟಿ ಆಡಳಿತ ವೃತ್ತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನೆಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಕನಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.ಸಾಕಾಗದಿರುವ ಪರಸ್ಕಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇವು ಕೆಲವು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇತರ ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಡಗಳೆಂದರೆ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಕೆಲವು ರಜಾ ದಿನಗಳು ಸುಧೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕೆಲಸದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅಥವಾ ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು.

ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ಬೆಳಕು ಶಬ್ಧ ಕೊಳೆ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇವು ಕನಿಕರ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಅನಾರೊಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.ವಿಪರೀತವಾದ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳು ಸುವಿದಾಯಕವಲ್ಲದ ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳು.ಬಿಗಿಯಾದ ಅಥವಾ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪುಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲಾವು ಭೌತಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಕಛೇರಿಯ ರಾಜಕೀಯ ಸಹೊದ್ಯೋಗಿಗಳ ಚುಚ್ಚು ಮಾತು ಕನಿಕರ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ನಿಯಮವಳಿಗಳು ಹಗೆತನದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀತಿಯುಕ್ತ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ

ಇದು ಇಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಸಮಾಚಾರ ವಿನಿಮಯಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಆರ್ಥಿಕ ಉದಾರೀಕರಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದ್ದಾನ್ನಾಗಿಸಿ ಒಂದು ವಿಶ್ವ ಸಮುದಾಯವನ್ನೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.ನೂತನ ಜನಾಂಗ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಸುದ್ದಿ ಸಂಗ್ರಹವೆಂಬ ಹೊಸ ಅಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಅನುಮೋದಕತ್ವದಿಂದ ಮಿಶ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಹೊಂದಿಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ ಇದು ಜನಾಂಗ ಜನಾಂಗ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸುತ್ತಲಿದೆ.ಕೆಲವು ಸಲ ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಕುಂಟಾದ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀತಿಯುಕ್ತ ಆದರ್ಶಗಳೂ ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದು.ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೊಸರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗಿನ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿನ ಆದರ್ಶ ಇಚ್ಚಿತ ಜೀವನೋಪಾಯ ಕ್ರಮ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಒಂದು ಹೊಸ ಒರೆಗಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಚ್ಚಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.ಜನಭರಿತ ಪಟ್ಟಣಗಳು ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುವ ರೀತಿ ಜೂಜಿನ ಕುದುರೆಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಷೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಪಾರಾಧಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಭೂಮಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹಣ ಜೀವನ ವೈಖರಿ ಮತ್ತು ಮಾಯಜಾಲಗಳೆ ನಗರ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲೂ ಇರುವ ನಿರ್ಣಯಕ ಅಂಶಗಳು ಇದು ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ನಿರ್ಘತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಂದರವನ್ನು ಎರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ನೇರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೊಳಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥಿಕತೆ

ನೇರವಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಏರಿಳಿತಗಳು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಹಣದ ಕೊರತೆ ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.ನಿಸ್ಸಾರವಾದ ಸರ್ಕಾರವಾದ ನೀತಿಗಳು ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲವುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಾಜಕೀಯ

ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರಾಜಕೀಯ ಅದು ರಾಜ್ಯದ್ದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರದ್ದಾಗಲಿ ಅದು ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೌಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥಾಪಕರುಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಅವರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಓಲಿಯಾಸೆ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಥ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಳಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ

ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅದು ತನ್ನ ಛಾಪನ್ನು ನೋಡುಗರ ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತುತ್ತದೆ.ಅಸಮರ್ಥ ನಾಯಕತ್ವ ನಿರ್ದೇಶನದ ಕೊರತೆ ಕೊಟ್ಟ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಶಾಭಂಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ದಕ್ಷಹೀನತೆ'ಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ ಧಂಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಡೆದಾಟ ಬಡಿದಾಟಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಅಭದ್ರತೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಳಿಯುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.ಇವು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂದರೆ ನಾನಾ ವಿಧದ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು.ಬಿಸಿಯ ವಾತಾವರಣ ಅರಣ್ಯ ನಾಶ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂದರೆ ಯೋಜನೆಯಿಲ್ಲದ ಕ್ರಮಬದ್ದವಲ್ಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಕೈಗಾರಿಕಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಅಂದರೆ ಅಣುಶಕ್ತಿಯ ಅಪಾಯಗಳೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಅಪಘಾತಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಶೋಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಿಕೆ

ಒತ್ತಡವು ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಮಾನ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು ಇವೆರಡರ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂಡಿದುದು.ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ ಇವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರೀಕ್ಷೀಸಲು ಅಥವಾ ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ಇದರಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ತಾಳ್ಮೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥೈರಣೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ.ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಒತ್ತಡಗಳು ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳೀಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದವುಗಳಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದಲೂ ಆಗ ತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ.ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಿತವ್ಯಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಮ್ಮ ಅಸಮರ್ಥ್ಯತೆಯೂ ಕೂಡ ಆತಂಕ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉದ್ದಿಪನಗೊಳಿಸಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಒತ್ತಡಕಾರಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿತ್ತು.ಆದರೆ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲಿನ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಒಂದೆ ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತ್ತದೆ.ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಇವು ಜನಾಂಗ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಆದಾಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸುವ ಈ ಒತ್ತಡಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಒತ್ತಡಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ತಂತ್ರ ಮಾಡುವುದು.ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅವರು ತಾವು ಸೇರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಗುಣವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಕುರಿತು ಜನರ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಒತ್ತಡದ ಜೀವ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾದರಿಯ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಆದರೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರಚನೆಯ ಪ್ರಭಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಮೇಲೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಘಟನೆ ಯಾವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ನೆರವಿಗೆ ನಾವೂ ಕೈಚಾಚಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.ಮೆರ್ಟನ್ ವಾದ ಮಾಡುವಂತೆ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುದಕ್ಕಿಂತ ಆಧಿಕ ಮಂದಿ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಾಗಲೇ ರಚನೇಯಗಲೀ ಅಮೇರಿಕದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮರ್ಟನ್‌ವಾದ ಪರಿಣಾಮಾವಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಹಳ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಡದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಈಗ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಅರಿವಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒತ್ತಡದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಇವೆರಡೂ ಅಂಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಒತ್ತಡದ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಒಡ್ಡುವ ತಡೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕುರಿತಾದ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಒತ್ತಡದ ಮರು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಹೀಗಿರಬಹುದು.ಒತ್ತಡ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪರಿಸರ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ನರವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮೂಹವಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪರಿಚಯ,ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳು,ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ–4

- ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ;

ಈ ಅಧ್ಯಯವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರದಿಪಾದಕರಿಂದ ಪಡೆದ ದತ್ತಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಿವರಣೆಗಳೊಂಡಿದೆ.ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ 3 ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಮೊದಲ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳು ಇದೆ.2 ನೇಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.ಹಾಗೆಯೆ 3 ನೇಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ವಿಭಾಗ–1.

ಉದ್ಯೊಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿವರಗಳು

ಈ ವಿಭಾಗವು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿವರಗಳ ಕುರಿತಾಗಿದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ

ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:1 ರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 58ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 25–35 ವರ್ಷವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 33.3 ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 36–45 ಗುಂಪಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶೇಕಡಾ 8ರಷ್ಟೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 46 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯೋಮಾನದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 25–35 ವರ್ಷ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರೆಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಾವರಾದುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಗಳು ಕೆಲಸದ ಅನುಭವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲೂ ಜವಬ್ಧಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಷ್ಟಕ 2

ಈ ವಿಭಾಗವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಸ್ನಾತಕೋತರ ಡಿಪ್ಲೋಮ ಇತರೆ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದ್ದಾರೆ.ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆಸಹಾಯಕರು ಟೆಕ್ನಿಸಿಷನ್ಸ್ ನೊಂದಣಿಗಾರರು, ದಾದಿಯರು, ಅಫಿಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಾಲಾಗಿದೆ.ಕೋಷ್ಟಕ 2ರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10.06ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 13.3ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಡಿಪ್ಲೋಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದಾವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಇವರು ಡಿಪ್ಲೋಮ ಮತ್ತು ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 76ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪದವಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೇಕಡಾ 76ರಷ್ಟು ಪದವಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೊತರ ಪದವಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ

ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪದವಿ ಸ್ನಾತಕೋತರ ಪದವಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆಯುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.ಮಹಿಳಾಸಬಲೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳೂ ದೊರಕುತ್ತಿವೆ.ಸಂವಿಂಧಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಶಾಸನಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಹೋರಾಟದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ತ್ರಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರಕಿವೆ.ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:3ರಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಗಳಿಗಣುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 86.6ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ಹಿಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು.ಶೇಕಡಾ 12ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು.ಶೇಕಡಾ 2ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು.ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾ 86.6ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಹಿಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:4ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮನೆಯ ವಿಧಗಳಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 56ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 44ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೇಕಡಾ 56ರಷ್ಟು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.ಎಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸ್ವಂತಮನೆಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತಾವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:5ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬ ವಿಧಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 68ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 32ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ಶೇಕಡಾ 68ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಅವಿಭಕ್ತ ಎಂದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಮೂಹವೊಂದು ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಒಂದೇ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಆಸ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ಒಡೆತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪೂಜಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನಬಹುದು.ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಹಿಂದು ಮುಸ್ಲಿಂ ಸಮೂದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.ಹಾಗೂ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಮಹಿಳೆಯು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ ಎದುರಿಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಖುಷಿಯಿಂದ ಸಂಭಾಷಿಸುವ ಪ್ರಕಟಿತವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿನೋದದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತಿಯ ಸಮಾಜವಿಂದು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಯುಗದತ್ತ

ಹೊರಳುತ್ತಿವೆ.ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ನಾವಿಂದು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿರುವುದು.ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬೀಸತೊಡಗಿದ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಗಾಳಿ ಭರದಿಂದ ಚಲಾವಣೆಗೊಂಡ ಕೈಗಾರಿಕರಣ ನಗರಿಕರಣ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕರಣ ಸಮಾನ ಶಾಸನಾತ್ಮಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.ಅಂತೆಯೆ ಗ್ರಾಮಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸಮಾನತೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ್ದವುಗಳಗಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾನರಾಗಿ ವಾಸಿಸುವರೆ ವಿನಃ ಅವರ ಅಡಿಯಾಳುಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಅಧೀನರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ನವ ವಿವಾಹಿತರು ತಾಯ್ತಂದೆಯರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.ಆಧುನಿಕ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಪ್ರದಾಯಚರಣೆ ವಿರೋಧಿಸುವರು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ ಇವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬವೇ ಇವರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:6ರಲ್ಲಿ ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 62.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು.ಶೇಕಡಾ 22.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅವಿವಾಹಿತರು.ಶೇಕಡಾ 8ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಚ್ಛೇದಿತರು.ಶೇಕಡಾ 6.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿಧವೆಯರು.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾ 62.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ವಿವಾಹಿತರು ಎಕೆಂದರೆ ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ.ಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.ಅದ್ದರಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.ಅವಿವಾಹಿತರು ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ.ವಿಚ್ಛೆಧಿತರು ವಿಧವೆಯರು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ:7ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು ಇದ್ದಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 41.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 21.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಖಾಸಗಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 37.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅವಿವಾಹಿತರು ವಿಧವೆಯರು ಹಾಗೂ ವಿಚ್ಛೇಧಿತರು ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.ಎಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಮಿಲಿಟರಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮೆಸ್ಕಾಂ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.ಖಾಸಗಿ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:8ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 29.33ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವಿವಾಹಿತರು ವಿಚ್ಛೇದಿತರು ವಿಧವೆಯರು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ ಶೇಕಡಾ 8ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 3ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 62.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 1ರಿಂದ 2 ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವಾರಾರುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 1ರಿಂದ 2 ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಗನಕ್ಕೆರುತ್ತಿರುವ ಬೆಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಶುಲ್ಕಗಳು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಇದರಂತೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿನತ್ತ ಜನರು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:9ರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ತಿಂಗಳ ವರಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೊರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 12ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 10,000ದಿಂದ 20,000ದವರೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ವರಮಾನವಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 42.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 21,000 ದಿಂದ 30,000ದವರೆಗೆ ಆದಾಯವಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 45.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 31,000ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಟುಂಬದ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯವಾಗಿದೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 45.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 21,000–30,000ದವರೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವಾಗಿದೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:10ರಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 5.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 4ರಿಂದ 5ಗಂಟೆ ಅವಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಂದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇತನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.ಶೇಕಡಾ 61.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 6ರಿಂದ 7ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 33.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು 7ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೇಕಡಾ 61.33ರಷ್ಟು 6ರಿಂದ 7ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5ಗಂಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿಯು 7ಗಂಟೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಸರ್ಕಾರಿ ರಜಾದಿನದಂದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೂ ರಜಾ ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:11ರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 32ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರ್ಥಿಕ ಘನತೆಗೋಸ್ಕರ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ.ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲಿಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವವಿದೆ.ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ತರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಸ್ತನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 29.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಪತಿಯು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪತ್ನಿಯು ನಡೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲೂ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೋಳ್ಳಲು ಗಂಡಸರ ನೇರಪಿಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಾರಥ್ಯವಹಿಸಲೂ ಉದ್ಯೋಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 38.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚುಗಳಾದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:12ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆಯೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 12ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಾಂಧವ್ಯದ ಕೊರತೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.ಶೇಕಡಾ 88ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊದಾಣಿಕೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾ 88ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾಂಧವ್ಯ ವಾತವರಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವೆಂದರೆ ಹೊಸದನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚು.ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ಅದು ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಗೈದು ಅದರ ಭಾದಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನಂತರ ತಿರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಗತ್ಯ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಠಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಹೊರಳುವುದು ಉಚಿತ.ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವವು ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:13ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೂ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ.ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ

ವಾಸ್ತವಿಕವಲ್ಲದ ನೀರಿಕ್ಷೆಗಳು ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಹ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಭಯದಿಂದ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಅವರವರ ಸ್ವಇಚ್ಚೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೃತ್ತಿಗೌರವದಿಂದ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿನ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮುಂದೆ ವೃತ್ತಿ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಹ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ;14ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 25.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೊಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಹೆಚ್ಚು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನ ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 74.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆಂಬ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಭಯ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವೇತನ ದೊರಕುತ್ತಿರೂವುದು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಅಭಿಮಾನ ಕಾಳಜಿಯು ಹಾಗೂ ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಾಗು ತನ್ನ ಘನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ವೇತನಕೊಸ್ಕರ ದುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.ಅಗ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ವೇತನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ;15ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 26.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು

ಕೆಲಸಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.ಶೇಕಡಾ 73.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಕಾರ ಕೆಲಸಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಾರರು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿವರೆಗೂ ಅದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ.16ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಈಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಾವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಶೇಕಡಾ 16ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಲಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಶೇಕಡಾ 84ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೇಕಡಾ 84ರಷ್ಟು ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೇಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗುವ ವೇತನ ಭವಿಷ್ಯನಿಧಿ ಬೋನಸ್ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವೇತನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಮುಂಭಡ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗೌರವ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕರನ್ನು ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುದರ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ.17:- ಕೋಷ್ಟಕ.17ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಒತ್ತದದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಶೇಕಡಾ 26.66%ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಗಾಗ ದಣಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾಜಿಕರಣಗೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಪ್ರತಿಫಲನ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಯಾವುದೇ ಆಟವಾದುವುದು ಓದುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳ ಜತೆಗೆ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಯಂತ್ರ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಶೇಕಡಾ 73.33%ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಗಾಗ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಲು ಸಮಯ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಊಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ

ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿರುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ.18ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 32ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಅತಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಒತ್ತಡವು ಹಾಗು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.ಶೇಕಡಾ 68ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನೋವು ಹಾಗು ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ ಎಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುವುದು ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾತಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಾಮೂಖ್ಯತೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ನ ಊದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಗೌರವ ಅಂತಸ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಹೊಸ ಹೊಸ ಅಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಂಗಿಕರಿಸುವಷ್ಟು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಾವರಾಗಿರಬೇಕು ಆ ರೀತಿ ತೆರದ ಮನಸ್ಸಿನಾವರಾದಾಗ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತವೆ.ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಿರುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ:19ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೊರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 38.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.ಶೇಕಡಾ 61.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಕೆಂದರೆ ದೈವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಮತ್ತಿತರ ಜ್ಞಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜಿವನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ನಮ್ರತೆ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತಿಯೊನ್ನದಗಿಸುತ್ತದೆ.ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಜೀವನದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾರೆ.ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.ದುಡಿಮೆಯ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೊದಗಿಸಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ:20ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅತಿ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 45.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಒತ್ತಡದಿಂದಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಎಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಯಬಾಹುಳ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಳ.ಕಾಲದ ಕುಸಿತ.ವರ್ತಮಾನದ ಗೊಂದಲ.ಅತ್ಯೂನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ. ಜೀವನದ ಅಸಮತೋಲನ. ಹಣ.ಕೌಟುಂಬಿಕಸಮಸ್ಯೆ ಇವೆಲ್ಲವೂಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನವನ್ನಿನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅವರೆಂಥಹ ಸಂಧಿಗ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬ ಅರಿವು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಜನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಾಗದವರಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 54.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡ 54.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ.ಎಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನಗಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥಶಾಲಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕಾಲವನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಿಚಾರದ ಜವಾಭ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನಿವೇದನ ಕಲೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.ನಿವೇದನಾ ಚಾತುರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಆನೇಕ ವೇಳೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.ತಿರ್ಮಾನವಾಗದಿರುವ ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ.ಮತ್ತು ತತ್ಫಲವಾಗಿ ನೀವೇದನಾ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಅನುಮಾನವು ಇಲ್ಲದೇ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ.21ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 44ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ತಮಗೆ ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಎಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳ ಅಸಹಕಾರ.ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಒತ್ತಡ.ಆರೋಗ್ಯದಸಮಸ್ಯೆ.ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾಜಿಕಸಮಸ್ಯೆ ಈ ಮೇಲಿನಾಂಶಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 56ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೇಕಡಾ 56ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಆಗಾಗ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಹೊಸ

ಹೊಸ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಸಾಕಾಗುವ ಪುರಸ್ಕಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ರಜಾದಿನಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಕೆಲಸದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:22ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಶಕ್ತಿಗಣುಸಾರಾವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 37.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.ಒತ್ತಡಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮರೆಯುವಿಕೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.ಜನ ಮರೆವು ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಕರವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀರ್ವತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ಓದಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗಭರಿತನಾಗಿಯೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೋಳಗಾಗುವಿಕೆ.ಶೇಕಡಾ 62.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪುಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನಶೇಕಡಾ 62.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.ಕುಟುಂಬದ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಕೆಲಸದನಿರ್ವಹಣೆಯು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಥವಾ ನಿಖರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವೂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.ಅವಕಾಶಗಳೆನಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ದ ಒಡ್ಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ರಕ್ಷಿತ ಗುರುಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ.ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:23ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೀರ್ಘಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡಾ 45.33ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೀರ್ಘಕೋಪಿಗಳಲ್ಲ.ಶೇಕಡಾ 54.66ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಶೀರ್ಘ ಕೋಪಿಗಳು ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಪಾದಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತ್ತಾರೆ.ಅರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯುಭಯಭೀತಿ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗೋಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.ಹೀಗೆಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೀರ್ಘಕೊಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ:24ರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗವು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ಅವರ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ.ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಅಷ್ಟೇನೂ ಮುಂದುವರಿದಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ:25ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಶೇಕಡ 28ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಳೂತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ದುರ್ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.ಶೇಕಡಾ 72ರಷ್ಟು ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.ಈ ಮೇಲಿನ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ72ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ.ಏಕೆಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಕೂಗಾಡುವುದು ಅಳುವುದು ಮತ್ತು ಭಾವತಿರೇಕದಿಂದ ಮಾತಾಡುವುದು ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೋಳಗಾದಾಗ ಅಥವಾ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಾಗ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೂ ಇರುವ ವಾತವರಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಬೇಸರ ತರಿಸುವ ಕೆಲಸದಿಂದ ಕೊಂಚ ಕಾಲವಾದರೂ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.ಈ ರೀತಿ ವಾತವರಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿಪುಣತೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೋಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ಧಾರಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವ ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಮಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ

ಆದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸ್ನೇಹಿತರ

ಗುಂಪು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಮಾ ಸರಿಯಾದ ಅಹಾರಕ್ರಮ ಇವುಗಳು ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವೂ ಅವುಗಳು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಈ ಅಧ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.ಮುಂದಿನ ಕೊನೆಯ ಅಧ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಸಾರಂಶ,ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸಲಹೆಗಳು,ಉಪಸಂಹಾರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿಭಾಗ-1 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣ

ಕೋಷ್ಟಕ;1

ವಯಸ್ಸು		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	25–35	44	58.6
	36–45	25	33.3
	46–ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು	06	08.00
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;2

ಶಿಕ್ಷಣ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಪಿ.ಯು.ಸಿ	08	10.6
	ಡಿಪ್ಲೋಮ	10	13.3
	ಪದವಿ,ಸ್ನಾತಕೋತರ ಪದವಿ	57	76
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;3

ಧರ್ಮ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹಿಂದು	64	86.6
	ಕ್ರೈಸ್ತ	09	12
	ಇಸ್ಲಾಂ	02	2.6
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;4

ಮನೆಯ ವಿಧ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಬಾಡಿಗೆ	42	56
	ಸ್ವಂತ	33	44
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;5

ಕುಟುಂಬ ವಿಧ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ವಿಭಕ್ತ	51	68
	ಅವಿಭಕ್ತ	24	32
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;6

ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ವಿವಾಹಿತ	47	62.66
	ಅವಿವಾಹಿತ	17	22.66
	ವಿಚ್ಛೇದಿತ	06	08
	ವಿಧವೆ	05	6.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;7

ಪತಿಯ ಉದ್ಯೋಗ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಸರ್ಕಾರಿ	31	41.33
	ಖಾಸಗಿ	16	21.33
	ಅವಿವಾಹಿತರು	28	37.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;8

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಇಲ್ಲ	22	29.33
	1-2	47	62.66
	3-ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	06	08
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;09

ಕುಟುಂಬ,ತಿಂಗಳ ವರಮಾನ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	10,000-20,000	09	12
	21,000-30,000	32	42.66
	31,000-ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	34	45.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;10

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಧಿ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	4-5	04	5.33
	6-7	46	61.33
	7-ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	25	33.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;11

ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಅರ್ಥಿಕ ಘನತೆ	24	32
	ಸಾಮಾಜಿಕ	22	29.33
	ಅರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ	29	38.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

ವಿಭಾಗ–2..ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

ಕೋಷ್ಟಕ;12

ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	66	88
	ಇಲ್ಲ	09	12
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;13

ನನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	60	80
	ಇಲ್ಲ	15	20
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;14

ಸಂಸ್ಥೆಯ ನ್ಯಾಯಯುತ ವೇತನ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	56	74.66
	ಇಲ್ಲ	19	25.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;15

ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೆಲಸಗಾರರು		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	55	73.33
	ಇಲ್ಲ	20	26.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;16

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	63	84
	ಇಲ್ಲ	12	16
	ಒಟ್ಟು	75	100

ವಿಭಾಗ-3..ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ

1)ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕೋಷ್ಟಕ;17

ದಣಿವು		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಾಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	55	73.33
	ಇಲ್ಲ	20	26.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ.18

ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	24	32
	ಇಲ್ಲ	51	68
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ19

ನೀದ್ರಾಹೀನತೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಸಂಖ್ಯೆ
	ಹೌದು	29	38.66
	ಇಲ್ಲ	46	61.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ.20

ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	34	45.33
	ಇಲ್ಲ	41	54.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

2)ಮಾನಸಿಕ ತೊಡಕುಗಳು

ಕೋಷ್ಟಕ.21

ಅಗಾಗ ಬೇಸರ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	33	44
	ಇಲ್ಲ	42	56
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ.22

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಾಡವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	28	37.33
	ಇಲ್ಲ	47	62.66
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ;23

ಶೀರ್ಘ ಕೋಪ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	41	54.66
	ಇಲ್ಲ	34	45.33
	ಒಟ್ಟು	75	100

3);ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕೋಷ್ಟಕ23

ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	–	–
	ಇಲ್ಲ	75	100
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಕೋಷ್ಟಕ24

ಆಗಾಗ ಅಳುವುದು		ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಂಚಿಕೆ
	ಹೌದು	21	28
	ಇಲ್ಲ	54	72
	ಒಟ್ಟು	75	100

ಅಧ್ಯಾಯ–5

ಸಾರಾಂಶ

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು

ಸಲಹೆಗಳು

ಉಪಸಂಹಾರ

ಸಾರಂಶ

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರಾಂಶ ಹಾಗೂ ಅವಲೋಕನಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯ ವೇತನಗಳ ತಾರತಮ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ದಿಮೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಷ್ಟೆ ಮಹಿಳೆಯು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೌಕರ್ಯ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಮಹಿಳೆಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು.ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗೆಗಿನ ಚರ್ಚೆಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಚಳುವಳಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿತು.ಮಹಿಳೆಯು ಮಾಧ್ಯಮ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೊಸವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಳು ಮಹಿಳೆಯು ಅವಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ತಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರ್ಥಿಕ ವೃತ್ತಿಪರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗುಣವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ಅವಳ ಅರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.ಅಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ನವೀನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ.ಮಹಿಳೆಯು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿವೆ.ಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತಿವೆ.ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಳ ತರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದೆ.ಮಹಿಳೆಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಸಿಗುವ ನ್ಯಾಯಯುತವೇತನ,ಅಲ್ಪಕಾಲದಕೆಲಸಗಳು,ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳಸಹಕಾರ,ಮುಂಭಡ್ತಿಗಳು,ಭವಿಷ್ಯನಿಧಿ,ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೊದಾಣಿಕೆ.ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ.ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನವನ್ನಿನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ.ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅವರೆಂಥಹ ಸಂಧಿಗ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂಬ ಅರಿವು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.ಅವರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದುಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ.ಅಂತಸ್ತುಳ್ಳ ಉದ್ಯೋಗ.ಸಮಷ್ಠಿ ಕುಟುಂಬ

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಪಾತ್ರಗಳ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಅಧುನಿಕಯುಗದ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಅರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾನತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯು ಸಿಧ್ದರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದು ಸದುದ್ದೆಶಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸುಳ್ಯತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಮುಖ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳು

ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಮುಖ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನಗಳ ಹೀಗಿವೆ.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಅರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಅಭಿವೃದ್ದಿಯಾದಂತೆ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ.
- ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ವರ್ತನಾಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ.
- ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒತ್ತಡವು ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರ ಪತಿಯಂದಿರು ಮಿಲಿಟರಿ,ವಿದೇಶಿ,ವಕೀಲಿ ವೃತ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.
- ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದವರು.ತಾವು ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಯಾರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುಡಿದು ಬಂದು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ದುಡಿಯುವ ಸಮಯವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ.ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನವಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆಯ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೆವೆ.
- ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು.ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅವರ ಪತಿ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳು ಈ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಸಿಧ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸಲಹೆಗಳು;

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ವಿವರಾವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡೆವು .ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅದುದರಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

- ಮಹಿಳೆಯರ ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು..ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಸೇರಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
- .ಮಹಿಳೆಯರು ಅವರ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೋರಡಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.ಅದುರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ದಕ್ಷರಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದ್ದಾರೆ.ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸಮಾಜಿಕವಾಗಿಅರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾಡಬೇಕು ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಿಧ್ಧರಾಗಿಸಬೇಕು.ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಕೆಲವೊಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಪ್ತಸಮಲೋಚನೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸ್ವಾಂತನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳಾ ಸ್ವಾಂತನ ಕೇಂದ್ರ ಇರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ರಾಜಕೀಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು ಕೆಲವು ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಬಲರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು ಅವರನ್ನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರನ್ನಾಗಿಸುವ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಡಬೇಕು ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು.
- ಕೆಲವೊಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುದಿಲ್ಲ.ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಅದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು.ಮತ್ತು ಅತಂಹ ಸಂಧರ್ಭಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸುಳ್ಯ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಮನೆ ಮನೆಯ ನಡುವಿನ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲಿದೆ.ಯುವತಿಯರು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ.ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಮಹಿಳೆಯು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಅರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೃಷಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.ಈಗಿನ ಪರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಜೊತೆಯಾಗಿ ತೆರೆದ ಸಮಾಜದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ

ಜೀವನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲಾಗಿದೆ.ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದು ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪಸಂಹಾರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ದ್ವೀತಿಯ ದತ್ತಾಂಶಗಳೆರಡನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಅಸ್ಪತ್ರೆಯ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರ್ಥಿಕ,ಸಾಮಾಜಿಕ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ,ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. .ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಮನೆ ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಕುರಿತಾದ ತಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕಿದೆ.ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ದೌಜನ್ಯಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಅಭಿವೃದ್ದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಿದೆ.ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಸಮಾನರೆಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಗೌರವಯುತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜವು ಉತ್ತಮವಾದ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

• ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು

1.ಚ.ನ.ಶಂಕರ್‌ರಾವ್ ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಚಯ,ಜೈ ಭಾರತ್ ಪ್ರಕಾಶನ ಮಂಗಳೂರು-2016-2017

2.ಪ್ರೊ.ಬಿ.ರಮಾನಾಥ,ಪ್ರೊ.ಜೀವನ್‌ದಾಸ್.ಎ ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ ಶ್ರುತಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಟಪಾಡಿ

3.ಡಾ.ಜಯಶೀಲ,ಶೌಕತ್‌ಆಲಿ ಎಂಮೊಗಲಮನಿ,ಸುಧಾಕರ್ ಎಸ್,"ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆಭಿವೃದ್ಧಿ"

4.ಸ್ವಾಮಿ ಗೋಕುಲಾನಂದ"ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

5.ಡಾ.ಭಿಮಲ್‌ಛಾಜರ್,"ಒತ್ತಡನಿರ್ವಹಣೆಗೆಒಂದುಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ"ಅನುವಾದಕರು,ಪ್ರೋಸಿ.ಹೆಚ್ ಮರಿದೇವರು

6ರಾಜೇಶ್.ಜಿ.ಪ್ರಾಬ್ಲೇಸ್ ಅಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮೆನ್ ಇನ್ ಅರ್ಬನ್ ಎರಿಯಾ ವಿದ್ ಸ್ಪೇಷಲ್ ರೆಫರೆನ್ಸ್ ಟು ಮಂಗಳುರು ಸಿಟಿ 2006,ಅಸ್ಪಬ್ಲಿಶ್ ಡಿಸರ್ಟೆಶನ್, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

7.ಡಾ.ಸಿ.ಅರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್,ನೇಮಿಚಂದ್ರ,ದುಡಿವ ಹಾದಿಯಲಿ ಜೊತೆಯಲಿ"ನವ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ

8.ಗಿರೀಶ್‌ಬಾಲ,ಮೊಹಾಂತಿ,ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಎಂಡ್ ಅರ್ಗನೈಸೆಶನಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್,ಕಲ್ಯಾಣಿ ಪಬ್ಲಿಶನ್ ನ್ಯೂಡೆಲ್ಲಿ 1999

9.ಸುಮಂತ್ ಇ,ಪ್ರಬ್ಲೇಂಸ್ ಅಫ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವಿಮರನ್ ಇನ್ ರೂರಲ್ ಇಂಡಿಯಾ 2008 ಅಸ್ಪಬ್ಲಿಶ್ ಡಸರ್ಟೆಶನ್ ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿರ್ವಸಿಟಿ.

10ಶೆಬ್ಬಮ್ ಸ್ಟಡಿ ಡೊಮೆಸ್ಟಿಕ್ ವಯೋಲೆನ್ಸ್,ಆಗೈಸ್ಟ್ ವಿಮಿನ್ 2010,ಅಸ್ಪಬ್ಲಿಶ್ ಡಿಸರ್ಟೆಶನ್ ಮಂಗಳೂರು ಯುನಿರ್ವಸಿಟಿ.

11.ಅಂಜನಪ್ಪ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ,ಬೆಂಗಳೂರು ದೇಸಿ ಪುಸ್ತಕ,2009.

12.ಹೇಮಲತ ಎಚ್.ಎಂ:ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಯನ-3,ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ,ಮಹಿಳಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯನೀತಿ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳು ಮೈಸೂರು,ಡಿ.ವಿ.ಕೆ.ಮೂರ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶಕರು,2009.

13.ವೇಣುಗೋಪಾಲ.ಜಿ.ಎಸ್,ವೆಂಕಟೇಶ್.ಡಿ.ಎಸ್,ಸ್ತ್ರೀ-ಚಿಂತನೆ-ಸಮಸ್ಯೆ,ಸವಾಲು,ಸಬಲೀಕರಣದ ಆಯಾಮಗಳು,ಬೆಂಗಳೂರು ಶ್ರೀ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾಶನ,2012.

ಅನುಬಂಧ

ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಚಿತ್ರಣ;

1: ವಯಸ್ಸು: ಅ) 25-35 ಆ)36-45 ಇ) 46-ಕ್ಕಿ0ತ ಹೆಚ್ಚು

2: ಶಿಕ್ಷಣ: ಅ)ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಆ)ಡಿಪ್ಲೋಮ ಇ) ಪದವಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತರಪದವಿ

3. ಧರ್ಮ: ಅ)ಹಿಂದು ಆ) ಕ್ರೈಸ್ತ ಇ)ಇಸ್ಲಾಂ

4: ಉದ್ಯೊಗ:

5. ಮನೆಯ ವಿಧ: ಅ)ಬಾಡಿಗೆ ಆ)ಸ್ವಂತ

6; ಕುಟುಂಬ ವಿಧ: ಅ)ವಿಭಕ್ತ ಆ)ಅವಿಭಕ್ತ

7: ವೈವಾಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ: ಅ)ವಿವಾಹಿತ ಆ)ಅವಿವಾಹಿತ ಇ)ವಿಚ್ಚೇದಿತ ಈ)ವಿಧವೆ

8: ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಉದ್ಯೊಗ: ಅ)ಸರ್ಕಾರಿ ಆ) ಖಾಸಗಿ

9: ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ: ಅ) ಇಲ್ಲ ಆ)1-2 ಇ) 3-ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

10: ಕುಟುಂಬ ತಿಂಗಳ /ವರಮಾನ: ಅ)10,000-20,000 ಆ)21,000-30,000 ಇ)31,000 ಕ್ಕಿಂತ್ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು

11. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಧಿ; ಅ)4-5 ಆ)6-7 ಇ)7-ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

12; ಉದ್ಯೋಗ ಅರಸಲು ಕಾರಣಗಳು: ಅ) ಅರ್ಥಿಕ ಘನತೆ ಆ)ಸಾಮಾಜಿಕ ಇ) ಅರ್ಥಿಕಸಮಸ್ಯೆ

2. ದುಡಿಮೆಯ ಸ್ಥಳದ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ

13; ನನ್ನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

14. ನನ್ನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

15. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ವೇತನ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

16. ನನಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಾರರು ಇದ್ದಾರೆ

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

17 ನಾನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಈಗಿನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಯಶೀಲೆಯಾಗಬಹುದು

ಅ) ಹೌದು ಆ)ಇಲ್ಲ

3)ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ:

ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ತೊಡಕುಗಳು

18: ನೀವು ಅಗಾಗ್ಗೆ ದಣಿಯುತ್ತಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

19. ನೋವು ಹಾಗೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

20. ನೀದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

21. ಅತಿ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ /ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

ಮಾನಸಿಕ ತೊಡಕುಗಳು

22. ನಿಮಗೆ ಅಗಾಗ್ಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

23. ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ /ನೆನಪುಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮಯಾಗಿದೆಯೇ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

24. ನೀವು ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳಾಗಿದ್ದಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು;

25. ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ್ಲ

26. ನೀವು ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಳುತ್ತಿರಾ?

ಅ) ಹೌದು ಆ) ಇಲ